

Улучшение пищеварения и другие преимущества для здоровья ежедневного употребления овсянки

Лорен Манакер, зарегистрированный диетолог, рассказала, почему овсянку точно стоит включить в рацион.

Чувство сытости надолго. В овсянке много растворимой клетчатки, которая впитывает воду и образует гелеобразное вещество в желудке. Это всё замедляет пищеварение.

Улучшение пищеварения. Благодаря клетчатке и у вас будет здоровый стул и меньше вероятность столкнуться с запором.

Снижение уровня холестерина. Бета-глюкан в клетчатке снижает уровень вредного холестерина.

Стимуляция роста полезных кишечных бактерий. Овсянка работает как пребиотик. То есть она питает полезные бактерии в кишечнике.

Помощь в контроле веса. В овсянке мало калорий и много клетчатки. За счёт этого она помогает дольше оставаться сытым.

Регулирование уровня сахара в крови. За счёт медленно усваиваемых углеводов в клетчатке вы предотвратите резкие скачки уровня сахара в крови.

Улучшение пищеварения и другие преимущества для здоровья ежедневного употребления овсянки



Codiofulon Unsplash/Shutterstock

Улучшение внешнего вида кожи. В составе овсянки есть авенантрамиды. Они уменьшают воспаление и раздражение кожи.

Получение большого количества питательных веществ. Овсянка содержит много витаминов, минералов, антиоксидантов.

Получение антиоксидантов. Эти вещества в овсянке борются со свободными радикалами. Также они обладают противовоспалительными свойствами.

Облегчение запора. Нерастворимая клетчатка в овсянке добавляет объём стулу и делает процесс дефекации более последовательным.

Уменьшение воспаления. Биологически активные вещества в овсянке борются с воспалением в организме.

Поддержание уровня энергии. Обогащённая овсянка содержит железо. Этот минерал помогает переносить кислород по организму, а нехватка железа приводит к

Улучшение пищеварения и другие преимущества для здоровья ежедневного употребления овсянки

усталости.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению
врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***